Hauszeitung #3 – November 2026

blick punkt Gässlacker

leben und wohlfühlen





Liebe Leserinnen & Leser

Wenn die Tage kürzer und die Temperaturen kühler werden, zieht es uns wieder etwas mehr ins Warme. Die passende Gelegenheit also, sich mit einer Tasse Tee zurückzulehnen und in unserer neuen Hauszeitung zu schmökern.

In dieser Ausgabe dreht sich vieles um Gesundheit und Wohlbefinden. Dabei geht es nicht um strenge Regeln oder darum, alles «richtig» zu machen. Oft sind es die kleinen Dinge, die uns guttun: eine warme Mahlzeit, Bewegung, ein gutes Gespräch oder ganz einfach etwas, das Freude macht. Auch beim Thema Ernährung zeigt sich: Genuss und Gesundheit müssen keine Gegensätze sein.

Sehr persönlich wird es im Beitrag über das Älterwerden. Gerhard Brunner schreibt offen darüber, was es bedeutet, mit Veränderungen und Abschieden umzugehen und sich dennoch Neugier, Lebensfreude und Gestaltungswillen zu bewahren.

Auch unser Interview gibt Einblick in einen besonderen Lebensweg und erinnert daran, wie viel Mut es manchmal braucht, den eigenen Weg zu gehen.

Und weil zum Jahresende nicht nur besinnliche, sondern auch gesellige Momente gehören, freuen wir uns auf viele schöne Begegnungen, unseren Weihnachtsmarkt und die bevorstehende Adventszeit.

Ich wünsche Ihnen viel Freude beim Lesen, eine gesunde Winterzeit und vor allem viele kleine und grosse Momente, die das Leben schön machen.

Manuela Simon
Geschäftsleitung

Unsere Themen

02 | Editorial

03 | Gesund durch die Winterzeit

04 | Ernährung im Alter

06 | Beitrag Gerhard Brunner

08 | Interview Frau Kissling

09 | Margrit Schriber im Gässliacker

10 | Geburtstage

11 | Gratulationen

Gesund durch die Winterzeit

Eine warme Suppe, ein Spaziergang an der frischen Luft und eine gute Tasse Tee. Gerade im Winter sind es oft die kleinen Dinge, die guttun. Wer auf eine ausgewogene Ernährung, geeignete Bewegung und einen guten Schutz vor Infektionen achtet, schafft eine gute Grundlage für die kalte Jahreszeit.

Kleine Schritte, grosse Freude

Wenn es draussen kälter wird, machen wir es uns gerne drinnen gemütlich. Doch auch im Winter lohnt es sich, in Bewegung zu bleiben. Regelmässige Bewegung unterstützt die Gesundheit und das körperliche und geistige Wohlbefinden. Auch drinnen gibt es Möglichkeiten, aktiv zu bleiben. Gymnastik und angepasste Übungen können helfen, Muskeln und Gelenke zu bewegen.

Ernährung: Farbe auf dem Teller

Eine abwechslungsreiche Ernährung gehört zu einem gesunden Älterwerden. Neben Gemüse und Früchten verdienen dabei auch Lebensmittel Aufmerksamkeit, die Eiweiss liefern – denn im Alter ist eine ausreichende Versorgung damit besonders wichtig.

Gemeinsam achtsam bleiben

Wenn es draussen kalt wird, rücken wir drinnen gerne näher zusammen. Wir geniessen gemeinsame Mahlzeiten, gemütliche Gespräche und gesellige Nachmittage. Damit wir diese Begegnungen möglichst gesund erleben können, helfen einfache Gewohnheiten: Hände waschen, regelmässig lüften und beim Husten oder Niesen Rücksicht nehmen. Sie können das Risiko einer Ansteckung verringern.

Hausmittel

Heute sind sie fast in Vergessenheit geraten, doch für viele Menschen gehören Wadenwickel, warme Knochenbrühe und Zwiebelsäckli zu den vertrauten Erinnerungen an ihre Kindheit. Oft waren es diese einfachen Hausmittel, die rasch für Besserung sorgten. In vielen Familien hatten sie ihren festen Platz, und das Wissen darüber wurde ganz selbstverständlich weitergegeben: von der Grossmutter an die Mutter und später an die nächste Generation. Jede Familie hatte dabei ihre eigenen Rezepte und Gewohnheiten. **An welche Hausmittel erinnern Sie sich heute noch?**



Lebensfreude

Viel zu oft wird jedoch ein wichtiger Teil dessen, was zur Gesundheit gehört, ausgeklammert: das Leben geniessen. Nicht alles muss nützlich sein oder einem bestimmten Zweck dienen. Manchmal darf es einfach darum gehen, sich etwas Gutes zu tun und den Moment auszukosten.

Vielleicht lohnt es sich deshalb, neben der Frage «Was tut meiner Gesundheit gut?» Auch zu fragen: «Was macht mir heute Freude?» Denn bei aller Fürsorge für unsere Gesundheit sollte eines nicht zu kurz kommen: das Leben selbst.

Ein herzhaftes Lachen, ein fröhliches Gespräch oder eine schöne Erinnerung können den Alltag heller machen.



Ernährung im Alter

Sabine Weisser

Ganzheitliche Ernährungsberaterin

Schön, dass Sie sich die Zeit genommen haben für ein Gespräch.

Welche drei Nährstoffe sind im Alter besonders wichtig und warum?

Wenn ich drei besonders wichtige Nährstoffe nennen müsste, wären es Eiweiss, Vitamin D und Kalzium.

Eiweiss ist entscheidend, um die Muskelmasse zu erhalten. Mit zunehmendem Alter verlieren wir leichter Muskelmasse, und das kann sich auf Kraft, Gleichgewicht und Selbstständigkeit auswirken. Deshalb lohnt es sich, regelmässig eiweissreiche Lebensmittel wie Milchprodukte, Eier, Fisch, Hülsenfrüchte oder Tofu in den Speiseplan einzubauen.

Vitamin D unterstützt unter anderem den Knochenstoffwechsel und die Muskelfunktion. Da die körpereigene Bildung über die Haut im Alter abnimmt, kann eine ausreichende Versorgung schwieriger werden.

Kalzium ist ebenfalls wichtig für stabile Knochen. Gute Quellen sind beispielsweise Milchprodukte, kalziumreiches Mineralwasser, aber auch grünes Blattgemüse wie Grünkohl oder Mangold.

Neben einer guten Nährstoffversorgung sind auch eine ausreichende Flüssigkeitszufuhr und genügend Energie wichtig. Dabei darf man nicht vergessen, dass die optimale Ernährung immer individuell ist.

Der Nährstoffbedarf hängt unter anderem vom Gesundheitszustand, der körperlichen Aktivität, der Medikamenteneinnahme und der persönlichen Lebenssituation ab. Was für den einen Menschen sinnvoll ist, kann für einen anderen weniger geeignet sein. Deshalb ist es wichtig, die Ernährung an die individuellen Bedürfnisse anzupassen.

Warum ist ausreichendes Trinken im Alter so wichtig?

Mit zunehmendem Alter kann das Durstgefühl nachlassen. Das bedeutet, dass ältere Menschen manchmal zu wenig trinken, ohne überhaupt zu merken, dass ihr Körper Flüssigkeit benötigt.

Eine unzureichende Flüssigkeitszufuhr kann unter anderem zu Schwindel, Verstopfung, Konzentrationsproblemen und Kreislaufbeschwerden führen. Besonders bei Hitze, Fieber oder Durchfall steigt das Risiko einer Austrocknung.

Mein wichtigster Tipp ist deshalb: Nicht erst trinken, wenn man Durst hat, sondern das Trinken bewusst in den Alltag einbauen. Ein Glas direkt nach dem Aufstehen, zu jeder Mahlzeit und zwischendurch kann bereits helfen. Getränke sollten gut sichtbar und in Reichweite stehen. Auch ungesüsster Tee oder – je nach individueller Situation – wasserreiche Lebensmittel wie Suppen, Melonen oder Kompott tragen zur Flüssigkeitsversorgung bei.

«Wer im Alter auf das Durstgefühl wartet, trinkt möglicherweise zu wenig. Deshalb lohnt es sich, das Trinken zu einer festen Gewohnheit zu machen.»

Steckbrief

Sabine Weisser, Muri AG

Frau Weisser ist als ganzheitliche Ernährungsberaterin, Fachberaterin für ganzheitliche Frauengesundheit und Stoffwechselcoach tätig.

Was tun, wenn der Appetit im Alter nachlässt?

Wenn der Appetit nachlässt, würde ich zunächst nicht versuchen, grössere Portionen zu erzwingen. Häufig helfen mehrere kleine Mahlzeiten über den Tag verteilt besser als drei grosse.
Wichtig ist, diese kleinen Mahlzeiten möglichst nährstoffreich zu gestalten: beispielsweise mit Joghurt, Quark, Eiern, Käse, Nussmus und frischem Obst und Gemüse.
Auch ein kleines Dessert darf durchaus einmal mehr sein als nur ein Genussmoment – es kann gleichzeitig Energie und wertvolle Nährstoffe liefern.
Essen soll Freude machen. Lieblingsgerichte, vertraute Aromen, schöne Farben und eine angenehme Atmosphäre können viel bewirken. Und oft schmeckt es in Gesellschaft besser als allein.
Nicht nur, was auf dem Teller liegt, sondern auch, wie das Essen angeboten wird, macht einen Unterschied. Eine angenehme Essatmosphäre, genügend Zeit, Unterstützung bei Bedarf und die Möglichkeit, zwischen verschiedenen Speisen zu wählen, können den Appetit fördern.

Was ist Ihre wichtigste Botschaft an Menschen, die sich im Alter fit und genussvoll ernähren möchten?

Meine wichtigste Botschaft ist: Essen soll stärken und Freude machen – auch und gerade im Alter.
Eine gute Ernährung muss weder kompliziert noch perfekt sein. Es geht nicht darum, auf alles zu verzichten, sondern darum, dem Körper regelmässig das zu geben, was er braucht.
Dazu gehören genügend Eiweiss, abwechslungsreiche Lebensmittel, ausreichend Flüssigkeit und eine Energiezufuhr, die zum persönlichen Bedarf passt.
Genauso wichtig ist der Genuss. Ein Lieblingsgericht, ein feines Stück Kuchen oder ein gemeinsames Essen mit anderen Menschen haben ihren Platz.
Ernährung ist nicht nur Nährstoffversorgung, sondern auch Lebensqualität, Erinnerung und Gemeinschaft.
Entscheidend ist, die Ernährung an die individuelle Lebenssituation anzupassen – mit dem Ziel, Kraft, Wohlbefinden und Selbstständigkeit möglichst lange zu erhalten.
Ein Glas Wasser zu jeder Mahlzeit und regelmässiges Trinken zwischendurch helfen, ausreichend Flüssigkeit aufzunehmen. Getränke sollten gut sichtbar und in Reichweite stehen. Auch ungesüsster Tee oder – je nach individueller Situation – wasserreiche Lebensmittel wie Suppen, Melonen oder Kompott tragen zur Flüssigkeitsversorgung bei.
«Im Alter braucht es nicht möglichst viel Verzicht, sondern eine Ernährung, die Kraft gibt, Mangelernährung vorbeugt und Genuss ermöglicht.»

Wenn jemand heute mit einer nur kleinen Änderung starten würde, welche wäre es?

Neben der Aufnahme von ausreichend Flüssigkeit würde ich empfehlen, eine Eiweissquelle bewusst in den täglichen Speiseplan einzubauen – am besten schon beim Frühstück.
Das kann ein Naturjoghurt, ein Quark, ein Ei, Hüttenkäse oder ein mit Milch zubereiteter Haferbrei sein. Viele Menschen essen morgens hauptsächlich Brot, Konfitüre oder ein Gipfeli. Wenn sie diese Mahlzeit mit einer Eiweissquelle ergänzen, ist das ein einfacher Schritt, um die Versorgung zu verbessern und den Muskelerhalt zu unterstützen.
Es muss nicht gleich alles verändert werden. Kleine, realistische Schritte, die sich gut in den Alltag integrieren lassen, sind nachhaltig und können bereits grossen Einfluss auf das Wohlbefinden haben.
«Jede Mahlzeit ist eine Chance, den Körper zu stärken.»

Zwischen Abschied und Lebensfreude
Herausforderungen im Alter

Eine ausgewogene Ernährung und ein bewusster Umgang mit der eigenen Gesundheit können viel zum Wohlbefinden beitragen. Doch wie erleben wir das Älterwerden, wenn die Kräfte nachlassen, vertraute Rollen wegfallen und geliebte Menschen fehlen? Was gibt uns dann Halt und Lebensfreude? Im folgenden Beitrag erzählt Gerhard Brunner offen von seiner «Altersangst» und davon, wie er sein Leben weiterhin mit Sinn gestaltet.

Meine Selbstständigkeit machte mich selbstbewusst, ermöglichte mir, Verantwortung zu übernehmen, und ebnete den Weg zur reifen Persönlichkeit. Die soziale Bindung erlebte ich in der Familie, am Arbeitsplatz und im Freundeskreis und während fünfundsechzig Jahren intensiv mit meiner im Frühling 2025 verstorbenen Lebenspartnerin und meinen Kindern und Enkeln. Mir war es wichtig, etwas zu bewirken und zu gestalten. Ich übernahm im Beruf Verantwortung und Führung und engagierte mich als Bürger politisch. Der Respekt vor der Schöpfung ist Teil meines Lebenssinnes. Ich setzte mir stets berufliche und persönliche Ziele.

Vor allem in der letzten Lebensphase (ab 85 Jahren) verabschieden wir uns, geprägt vom Verlauf der gesundheitlichen Entwicklung, von diesen gelebten und geliebten Rollen.

Wir verlieren die Selbstständigkeit, deponieren die Eigenverantwortung und delegieren die Mitverantwortung.

Die Kreativität droht zu versiegen und der Gestaltungswille zu zerbrechen. Viele von uns haben ihren Lebenspartner und damit auch die Zweisamkeit verloren. Wir lernen «verabschiedlich» zu leben. Um mich auf diese Lebensphase vorzubereiten, besuche ich Seminare, in denen der schrittweise Rollenverlust und die Auseinandersetzung mit dem Sterben beredet werden. Ich habe gelernt, erdig und lebensnah zu meditieren. Ich bespreche die Herausforderungen meiner jetzigen Lebensphase regelmässig mit einer Altertherapeutin. Ich brauche diesen Dialog, denn die letzte Lebensphase ängstigt mich. Ich nenne das «Altersangst».

Ich bemühe mich weiterhin, mein Leben mit Sinn zu gestalten. Geprägt von der Entwicklung der Geistes- und Körperkraft ist nicht mehr alles, aber vieles möglich. Besuche Konzerte und Filme im Kino, treffe mich mit meinen Familien und suche die Kontakte mit dem schon arg dezimierten Freundeskreis. Ich lese gerne und bin in Baden Teil einer kleinen Philosophie-Gesprächsgruppe. Ich habe die Gabe, mich in Gedichten sprachlich zu äussern, und verarbeite so Glückliches und Trauriges. Ich suche meine Lebenskraft auf Spaziergängen in der Natur. Das Kochen in meiner Seniorenwohnung gibt mir Struktur und ich bin so für meine Ernährung verantwortlich.

Ich nehme also den Zukunftsschwund nicht einfach hin. Ich halte meinen Gestaltungswillen am Leben und setze mir der Körperkraft angepasste Ziele, um weiterhin Lebenssinnstiftendes zu leben und zu erleben. Das Altwerden ist für mich eine grosse Herausforderung.

Gerhard Brunner, Mieter

Veranstaltungen

November 2026

Begegnungsclownin
Mi 11.11. | 13.00–16.00 Uhr
Auf den Stationen im Haus Limmat

Konzert Claudio de Bartolo
Do 12.11. | 14.30–16.30 Uhr
Restaurant

10-jähriges Jubiläum Tagesbetreuung
Sa 14.11. | 11.00–16.00 Uhr
Tagesbetreuung

Herbst-Gedichtlesung mit Gerhard Brunner
Fr 20.11. | 14.30-15.30 Uhr
MRZ

Lesung Margrit Schriber
Do 26.11. | 19.00–21.30 Uhr
Öffentlich, mit Anmeldung
Mehrzweckraum – Haus Rhein

Dezember 2026

Weihnachtsmarkt
Sa 05.12. | 14.00–19.00 Uhr

Samichlaus
So 06.12.
Besuch auf den Stationen

Begegnungsclownin
Mi 09.12. | 13.00–16.00 Uhr
Auf den Stationen Haus Limmat

Weihnachtsfeier Station 4
Mo 14.12. | 11.00–15.00 Uhr
Restaurant

Weihnachtsfeier Station 3
Di 15.12. | 16.30–20.00 Uhr
Restaurant

Weihnachtsfeier Station 2
Mi 16.12. | 16.30–20.00 Uhr
Restaurant

Weihnachtsfeier Station 1
Do 17.12. | 16.30–20.00 Uhr
Restaurant

Weihnachtsfeier Mietende
Fr 18.12. | 16.30–20.00 Uhr
Restaurant

Krippenspiel
Sa 19.12. | 14.00–15.00 Uhr
Mehrzweckraum – Haus Rhein

Weihnachtskonzert «Ländlerkapelle»
Mi 23.12. | 14.30–15.30 Uhr
Restaurant

Januar 2027

Neujahrsapéro
Fr 01.01. | 14.00–15.00 Uhr
Auf den Stationen

Neujahrskonzert Siggenberger Örgeler
Do 07.01. | 14.30–15.30 Uhr
Restaurant

Februar 2027

Rosenmontag: Fasnachtsfeier
Mo 08.02. | 14.30–16.30 Uhr
Restaurant

Fixes Programm

Wöchentlich
Gedächtnistraining
Jeweils Mi | 15.00–16.30 Uhr
Sitzungszimmer Limmat

Alle 2 Wochen
Dienstags-Jass
Jeweils Di | 14.00–16.30 Uhr
Gartenblick
Internet-Kaffee
Jeweils Di | 14.00–16.30 Uhr
Gartenblick

Monatlich
Montagsfilm jeweils letzter Mo. 14.30 Uhr
Mehrzweckraum Rhein
Lotto
Jeweils letzter Fr im Monat und 2 Wochen davor



Gässlacker-Interview
Ruth Kissling

Es brauchte Mut, als Frau einen Weg zu gehen, der damals vor allem Männern vorbehalten war. Unsere Interviewpartnerin wagte diesen Schritt und arbeitete in einem Beruf, in dem Frauen noch eine Seltenheit waren. Mit ihrem Einsatz zeigte sie, dass Können und Leidenschaft keine Frage des Geschlechts sind.

Seit wann besuchen Sie das Gässlacker?
Seit 16 Jahren komme ich regelmässig zum Essen hierher. Ich schätze das feine Essen im Restaurant und die guten Gespräche. Ich nehme die Atmosphäre im Gässlacker als sehr offen und warmherzig wahr. Hier fühle ich mich wohl, besonders in der coolen Leseecke.

Sie schätzen im Gässlacker nicht nur die gute Küche und die Gespräche, sondern auch die vielen engagierten Frauen, die hier mit Herzblut wirken. Erinnert Sie das auch an Ihren eigenen Lebensweg?
Ja, die weibliche Stärke habe ich als Frau immer gelebt und war für meine Zeit sehr selbstbewusst.
Ich habe immer gerne gearbeitet und meinen eigenen Weg verfolgt. Zu meiner Zeit war es eher ungewöhnlich, dass Frauen in den typischen Männerberufen tätig waren. Ich interessierte mich schon immer für Wirtschaft.

Welche Erlebnisse aus Ihrer beruflichen Zeit sind Ihnen bis heute besonders in Erinnerung geblieben?
Bevor ich als Rechnungsführerin in einer kantonalen Institution tätig war, war ich Teil des Teams der BILANZ, des erfolgreichsten Wirtschaftsmagazins der Schweiz. Das war 1977, das Jahr, in dem das Magazin gegründet wurde. Das war eine echte Pionierleistung.
Eine weitere spannende Zeit hatte ich bei der Schweizerischen Rückversicherungsgesellschaft, der heutigen Swiss Re. Dort leitete ich das Jubiläumssekretariat zum 125. Jubiläum, damals bekannt unter dem Begriff «125 Jahre Schweizer Rück».
Das war eine gewaltige Herausforderung. Ich musste nicht nur grosse Anlässe, Bälle und ein dreitägiges Sportfest organisieren, sondern auch noch Menschen motivieren, freudig ohne Entschädigung freiwillige Überstunden zu leisten. Das war der schwierigste Teil.

Sie haben einen Weg gewählt, der für Frauen damals eher ungewöhnlich war. Was hat Sie daran gereizt?
Ich war selbstbewusst, ehrgeizig und alleinerziehend. Ich hatte keine Wahl.

Worauf sind Sie heute besonders stolz?
Dass ich mich beruflich in einer Männerdomäne durchsetzen konnte. Als Rechnungsführerin musste man damals alle vier Jahre von der kantonalen Behörde neu gewählt werden, was mir zweimal gelungen ist. Ich war erst die zweite Frau im Kanton in dieser Stellung. Darauf bin ich sehr stolz.

Steckbrief

Lieblingsort im Gässlacker:
Das Restaurant
Hobbys:
Argentinischen Tango tanzen und singen

Was würden Sie jungen Frauen heute mitgeben?
Seid selbstbewusst, verteidigt die Frauenrechte und tragt Sorge zu den in den letzten Jahren errungenen Rechten. Viele gehen heute nicht abstimmen, weil es sie nicht interessiert. Dabei hat meine Generation hart für das Frauenstimmrecht gekämpft – gegen grossen Widerstand. Ich war damals Mitte zwanzig und wäre schlagartig entlassen worden, wenn mein damaliger Arbeitgeber erfahren hätte, dass ich mich dafür einsetze. Wir wollten als Frauen Eigenverantwortung übernehmen und ein vollwertiger Teil dieser Gesellschaft sein. Aber Rechte, die man nicht wahrnimmt und nicht lebt, verflüchtigen sich und auf diesem Weg sind wir jetzt. Übernehmt Verantwortung! Geht abstimmen!

Welche Hobbys haben Sie?
Früher war Standardtanzen ein grosses Hobby von mir, was jedoch zu anstrengend wurde. So entdeckte ich mit 58 Jahren den argentinischen Tango, den ich bis auf Weiteres sehr gerne tanze. Auch das Singen bereitet mir grosse Freude.

Welche Vorbilder haben Sie in Ihrem Leben?
Die Schriftstellerinnen Margrit Schriber sowie Margrit Sprecher sind grosse Vorbilder für mich.



Margrit Schriber im Gässliacker

26.11.2026 um 19 Uhr

Frau Schriber liest aus ihrem Roman «Die Stickerin» und ihrem neuesten Buch «Blattgold».
Eintritt Fr. 20.- mit Apéro
Mehrzwecksaal, Stiftung Gässliacker, Haus Rhein, 5415 Nussbaumen

Mit Anmeldung bis 23.11.2026
unter Tel: 056 296 17 00
Mail: info@gaessliacker.ch oder bibliothek@obersiggenthal.ch



Geburtstage

Wir gratulieren zum Geburtstag! **(von November bis Februar)**

Barbara Wohlmuth (84)
Josefine Suter (90)
Gisela Heidy Schärer (95)
Walter Messer (81)
Alice Martha Voser (91)
Anita Uehlinger (90)
Margarete Ploner (95)
Theresia Meyer (87)
Lotte Zimmermann (93)
Gertrud Müller (86)
Martin Meier (83)
Erna Zünd (89)
Rosmarie Wyss (95)
Rudolf Holenweg (100)
Vera Willisits (96)
Leopold Weikmann (95)
Anna Marlise Horlacher (85)
Verena Peterhans (82)
Gabriele Kalt (84)
Ruth Herzig (88)
Georges Deragisch (79)
Georg Klaus Hermanny (89)
Maria Beier (95)
Fritz Rüetschi (87)
Erika Holz (82)

Rosmarie Jucker (80)
Berta Herzog (84)
Anton Vonarburg (86)
Rina Mancini (90)
Katharina Castellazzi (95)
Dora Toth (84)
Regula Hartmann (85)
Helena Karrer (87)
Hildegard Rohr (96)
Christine Schöni (84)
Peter Züger (65)
Francesco Napoli (84)
Charles Bruderer (89)
Maria Magdalena Meier-Büchi (89)
Alice Cortellini (88)
Helmut Hager (88)
Gerhard Brunner (87)
Hansruedi Eichenberger (82)
Vincenzo Currenti (87)
Maria Luisa Brand (82)
Robert Haefeli-Jäggi (97)
Verena Weibel (86)
Jean-Pierre Gross (92)
Thomas Haubensak (75)

Mitarbeitende

Wir gratulieren zum Jubiläum!

Yvonne Vögele 15 Jahre
Agnès Marguet 15 Jahre
Rabe Kuqi 5 Jahre

Vanessza Zirlewagen 5 Jahre
Usha Gnanasegar 5 Jahre

Herzlich willkommen am neuen Arbeitsplatz!

Esra Asani	Emanuela Nue
Alpha Cisse	Alexandra Pereira
Talita de Sousa e Silva	Claudia Pohle
Gabriela Freitas Gonçalves Presa	Krishmitha Rogeenthan
Michelle Janis	Stella Schneider
Elena Kaleva	Devisa Shkodra
Sada Khan	Sara Sinani
Hamide Kiliçoglu	Branka Stevanovic
Andreia Martins Trinidade	Perla Shantal Vilar Rodriguez
Zorka Mikodanic	Camilla Züger

Herzlichen Glückwunsch zur Geburt!

Haney Abdi

Weihnachtsmarkt im Gässliacker

Samstag, 5.12.2026

Weihnachtsmarkt
14.00 bis 19.00 Uhr
18.00 Uhr: Eröffnung des Adventsfensters
Ort:
Gässliackerstrasse 18, 5415 Nussbaumen

Freuen Sie sich auf zahlreiche Weihnachtsstände mit selbst gemachten Produkten aus unseren Häusern und kunstvollem Handwerk verschiedener Aussteller.
Für den kleinen und grossen Hunger sowie für den «Gluscht» gibt es köstliche Leckereien – zum Verschenken oder gleich zum Geniessen.



Impressum

blickpunkt #3 – November 2026

Herausgeberin
Stiftung Gässliacker
Zentrum für Alter und Gesundheit
Gässliackerstrasse 18
5415 Nussbaumen
056 296 17 00
info@gaessliacker.ch
www.gaessliacker.ch

Redaktionsteam
Andrea Stadler
Manuela Simon

Autorinnen & Autoren
Andrea Stadler

Bild Canva

Auflage 400 Ex.
Druck WOHLER Druck AG

